

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan atau *knowledge* adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra yang dimilikinya. Panca indra manusia guna penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan (Iswari, 2021).

2. Cara memperoleh pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan menurut (Notoatmodjo, 2012), adalah sebagai berikut:

a. Cara non ilmiah

1) Cara coba salah (*trial and error*)

Cara coba salah ini dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah, apabila kemungkinan itu tidak berhasil dicoba kemungkinan yang lain, apabila kemungkinan kedua ini gagal dicoba kemungkinan ketiga, dan apabila ketiga gagal coba kemungkinan keempat dan seterusnya, sampai masalah tersebut dapat terpecahkan. Pemecahan masalah ini dengan menggunakan kemungkinan, maka disebut dengan metode *trial and error* (cara coba salah) atau metode coba salah atau coba-coba.

2) Cara kebetulan

Penemuan kebenaran secara kebetulan terjadi karena tidak sengaja oleh orang-orang yang bersangkutan, salah satu contoh adalah penemuan *enzim urease*.

3) Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengalaman cara ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal maupun non formal, para pemuka agama, pemegang pemerintahan dan sebagainya. Jadi, pengetahuan ini diperoleh berdasarkan pada pemegang otoritas, yakni orang yang mempunyai wibawa atau kekuasaan, baik tradisi, otoritas pemerintah, otoritas pemimpin agama, maupun ilmu pengetahuan atau ilmuwan. Prinsip inilah orang lain menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji atau membuktikan kebenarannya, baik berdasarkan fakta empiris ataupun berdasarkan pendapat sendiri.

4) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam pemecahan permasalahan yang dihadapi pada masa-masa yang lalu.

5) Cara akal sehat (*common sense*)

Akal sehat kadang-kadang dapat menemukan teori kebenaran. Sebelum ilmu pendidikan ini berkembang, para orang tua zaman dahulu agar anaknya mau menuruti nasehat orang tuanya, atau agar anak disiplin menggunakan cara hukuman fisik bila anaknya berbuat salah, misalnya dijewer telinganya atau dicubit. Ternyata cara menghukum anak ini sampai sekarang menjadi teori atau

kebenaran, bahwa hukuman merupakan metode (meskipun bukan yang paling baik) bagi pendidikan anak-anak.

6) Kebenaran melalui wahyu

Ajaran agama adalah suatu kebenaran yang diwahyukan dari Tuhan melalui para nabi. Kebenaran ini harus diterima dan diyakini oleh pengikut-pengikut agama yang bersangkutan, terlepas dari apakah kebenaran tersebut rasional atau tidak. Sebab kebenaran ini diterima oleh para nabi adalah wahyu dan bukan karena hasil usaha penalaran atau penyelidikan manusia.

7) Secara *intuitif*

Kebenaran secara *intuitif* diperoleh secara cepat melalui proses luar kesadaran dan tanpa melalui proses penalaran atau berpikir. Kebenaran yang diperoleh melalui *intuitif* sukar dipercaya karena kebenaran ini tidak menggunakan cara-cara yang rasional dan yang sistematis. Kebenaran ini diperoleh seseorang hanya berdasarkan intutif atau suara hati.

8) Melalui jalan pikiran

Manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuannya sehingga, dalam memperoleh kebenaran pengetahuan manusia telah menggunakan alam pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi.

9) Induksi

Induksi adalah proses penarikan kesimpulan yang dimulai dari pernyataan-pernyataan khusus ke pernyataan yang bersifat umum. Hal ini berarti dalam pikiran induksi pembuatan kesimpulan tersebut berdasarkan pengalaman-pengalaman empiris yang ditangkap oleh indra. Kemudian disimpulkan ke dalam suatu konsep yang memungkinkan seseorang untuk memahami suatu gejala.

Karena proses berpikir induksi itu beranjak dari hasil pengamatan indra atau hal-hal yang nyata, maka dapat dikatakan bahwa induksi beranjak dari hal yang konkret kepada hal-hal yang abstrak.

10) Deduksi

Deduksi adalah pembuatan simpulan dari pernyataan-pernyataan umum ke khusus. Dalam berpikir deduksi berlaku bahwa sesuatu yang dianggap benar secara umum, berlaku juga kebenarannya pada semua peristiwa yang terjadi.

b. Cara ilmiah

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan dewasa ini lebih sistimatis, logis dan ilmiah. Cara ini disebut metode penelitian ilmiah., atau lebih populer disebut metode penelitian.

3. Tingkatan pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2012), pengetahuan mempunyai enam tingkatan yang bergerak dari yang tercangkup dalam kogrinif.

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima, oleh sebab itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah, dan untuk mengukur bahwa seseorang, tahu tentang apa yang dipelajari antara lain harus dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (*comprehention*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap obyek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi ini diartikan dapat sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks, atau situasi yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk menjalankan materi atau obyek ke dalam komponen-komponen tapi masih dalam struktur organisasi tersebut dan masih berkaitan satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesa (*synthesis*)

Sintesa adalah suatu kemampuan untuk meletakkan atau menggabungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formasi baru dari informasiinformasi yang ada misalnya dapat menyusun, menggunakan, meringkaskan, menyesuaikan terhadap suatu teori atau rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau obyek. Penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang telah ada. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden, kedalaman pengetahuan yang ingin diketahui dapat dilihat sesuai dengan tingkatan -tingkatan di atas.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut (Syah, 2007), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

a. Faktor internal

Faktor internal yang dimaksud adalah keadaan atau kondisi jasmani. Faktor internal terdiri dari dua aspek, yaitu:

1) Aspek fisiologis

Kondisi umum yang menandai tingkat kebugaran organ-organ tubuh dan sendi-sendinya dapat mempengaruhi semangat dan intensitas dalam mengikuti pelajaran. Kondisi organ yang lemah dapat menurunkan kualitas semangat belajar, sehingga materi yang dipelajari kurang atau tidak berbekas. Kesehatan indra pendengaran juga dapat mempengaruhi kemampuan dalam menyerap informasi dan pengetahuan.

2) Aspek psikologis

Banyak faktor yang termasuk aspek psikologis yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas pengetahuan, diantara faktor-faktor tersebut ada faktor rohani yang dipandang lebih esensial adalah sebagai berikut:

a) *Inteligensia*

Tingkat kecerdasan atau *inteligensia (IQ)* tidak dapat diragukan lagi sangat menentukan tingkat pengetahuan.

b) Sikap

Sikap yang positif terhadap materi yang disajikan merupakan pertanda awal yang baik bagi proses belajar, sebaliknya sikap negatif terhadap materi pelajaran menimbulkan kesulitan dalam belajar.

c) Bakat

Seseorang akan lebih mudah menyerap pengetahuan apabila sesuai dengan bakat yang dimiliki. Secara umum, bakat adalah kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan.

d) Minat

Secara sederhana, minat adalah kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Minat akan mempengaruhi kualitas pencapaian hasil belajar dalam bidang-bidang studi tertentu.

e) Motivasi

Pengertian dasar motivasi adalah keadaan internal organisasi baik manusia maupun hewan yang mendorong untuk berbuat sesuatu. Dalam pengertian ini motivasi berarti pemasok daya untuk bertingkah laku secara terarah.

b. Faktor eksternal

1) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial sekolah seperti para staf, administrasi dan teman-teman dapat mempengaruhi semangat belajar seseorang. Para guru yang selalu menunjukkan sikap dan perilaku yang simpatik dan memperlihatkan siswa teladan

yang baik dan rajin khususnya dalam belajar, misalnya rajin belajar dalam berdiskusi, dapat menjadi daya dorong yang positif bagi kegiatan belajar.

3) Lingkungan non sosial

Faktor-faktor yang termasuk lingkungan non sosial adalah gedung, rumah tempat tinggal dan letaknya, alat-alat belajar, cuaca dan waktu belajar yang digunakan. Faktor-faktor itu dipandang turut menentukan tingkat keberhasilan seseorang.

c. Faktor pendekatan belajar

Faktor pendekatan belajar adalah jenis upaya belajar yang meliputi strategi dan metode yang digunakan untuk melakukan metode pembelajaran.

Menurut Mubarak (2012), ada tujuh faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

a. Pendidikan

Pendidikan adalah bimbingan yang diberikan kepada orang lain agar dapat memahami sesuatu hal. Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah pula mereka menerima informasi dan pada akhirnya pengetahuan yang dimiliki akan semakin banyak.

b. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

c. Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek psikis dan psikologis (mental). Pertumbuhan fisik secara garis besar ada empat kategori perubahan, yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-

ciri lama dan timbulnya ciri-ciri baru. Ini terjadi akibat pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis dan mental, taraf berfikir seseorang semakin matang dan dewasa.

d. Minat

Minat adalah kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

e. Pengalaman

Pengalaman adalah sesuatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang kurang baik seseorang akan berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman terhadap objek tersebut menyenangkan maka secara psikologis akan timbul kesan yang membekas dalam emosi sehingga menimbulkan sikap positif.

f. Kebudayaan

Kebudayaan akan mempengaruhi pengetahuan masyarakat secara langsung. Apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk menjaga kebersihan lingkungan maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan.

g. Informasi

Kemudahan memperoleh informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru.

5. Pengukuran pengetahuan

Menurut (Syah, 2007) tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi lima kategori dengan nilai sebagai berikut :

- a. Tingkat pengetahuan sangat baik : nilai 80-100
- b. Tingkat pengetahuan baik : nilai 70-79
- c. Tingkat pengetahuan cukup : nilai 60-69
- d. Tingkat pengetahuan kurang : nilai 50-59
- e. Tingkat pengetahuan gagal : nilai 0-49

B. Pemeliharaan Kesehatan Gigi Dan Mulut

1. Pengertian pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut

Menjaga kesehatan gigi dan mulut memang wajib dilakukan agar merasa nyaman ketika hendak berbicara maupun mengunyah makanan, meskipun begitu biasanya hal ini dianggap remeh oleh sebagian orang, akan tetapi kesehatan gigi dan mulut tetap harus dijaga karena mulut digunakan untuk mengkonsumsi makanan dan juga sarana berkomunikasi. Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut sangat penting dilakukan khususnya untuk masyarakat yang sering beraktivitas dengan banyak orang, apabila mulut tidak sehat, tentu orang yang berada di sekitar menjadi tidak nyaman (Hindaryati, 2021)

Aspek pemeliharaan kesehatan gigi dapat dinilai dari:

- a. Perilaku menyikat gigi

Perilaku kesehatan gigi individu dan masyarakat merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan gigi individu atau masyarakat. Perilaku kesehatan gigi positif, misalnya dengan menyikat gigi dan mulut, sebaliknya perilaku kesehatan gigi negatif, misalnya tidak menyikat gigi secara teratur maka kondisi gigi dan mulut akan menurun dan dampaknya gigi mudah berlubang (Budiharto, 2010).

Menyikat gigi adalah tindakan untuk membersihkan gigi dan mulut dari

sisanya makanan dan debris yang bertujuan untuk mencegah terjadinya penyakit pada jaringan keras maupun jaringan lunak di mulut (Arini, Ratmini, dan Senjaya, 2020)

b. Cara menyikat gigi yang baik dan benar

Terdapat berbagai teknik menyikat gigi, namun cara menyikat gigi yang memenuhi persyaratan ideal adalah:

- 1) Letakkan posisi sikat 45 derajat terhadap gusi
- 2) Gerakkan sikat dari arah gusi ke bawah untuk gigi rahang atas (seperti mencungkil)
- 3) Gerakkan sikat dari arah gusi ke atas untuk gigi rahang bawah
- 4) Sikat seluruh permukaan yang menghadap bibir dan pipi serta permukaan dalam dan luar gigi dengan cara tersebut
- 5) Sikat permukaan kunyah gigi dari arah belakang ke depan (Senjaya, 2019)

c. Waktu menyikat gigi

Waktu menyikat gigi yang benar adalah minimal dua kali sehari pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur, saat makan siang jika tidak sempat menyikat gigi, dianjurkan untuk berkumur-kumur dengan air sesudah makan, sehingga sisa makanan tidak tertinggal disela-sela gigi, kemudian menjadi plak yang dapat menyebabkan lubang pada gigi dan penumpukan karang gigi. Selain waktu mengurangi mengonsumsi makanan yang manis dan mudah melekat dan memperbanyak mengonsumsi makanan yang mengandung serat dan air seperti buah dan sayuran dapat menjaga kesehatan gigi (Dewi, 2021)

d. Periode penggantian sikat gigi

Sikat gigi adalah alat yang digunakan untuk membersihkan gigi yang

berbentuk sikat kecil dengan pegangan. Sikat gigi banyak jenisnya, dari yang bulunya halus sampai kasar, bentuknya kecil sampai besar, dan berbagai desain pegangan. Apabila bulu sikat sudah mekar atau rusak ataupun sikat gigi sudah digunakan selama tiga bulan, maka sikat gigi tersebut akan kehilangan kemampuannya untuk membersihkan gigi dengan baik. Sebaiknya mengganti sikat gigi apabila salah satu diantara dua hal tersebut terjadi. Apabila bulu sikat sudah rusak sebelum tiga bulan, bisa jadi hal itu merupakan tanda kalau anda menyikat gigi terlalu keras. Selain itu, pergantian sikat gigi juga diperlukan setelah menderita sakit, karena sikat gigi dapat menjadi tempat menempelnya kuman penyakit dan menyebabkan infeksi lagi (Saputri, 2021).

e. Peralatan dan bahan menyikat gigi

1) Sikat gigi

Sikat gigi adalah alat untuk membersihkan gigi yang berbentuk sikat kecil dengan pegangan. Sikat gigi diperkirakan sudah ada sejak 3.500 SM oleh bangsa Babilonia dan Mesir. Berdasarkan temuan sejarah ini, sikat gigi dinyatakan sebagai salah satu alat paling tua yang masih digunakan oleh manusia sampai sekarang.

Sikat gigi merupakan salah satu alat fisioterapi mulut yang digunakan secara luas untuk membersihkan gigi dan mulut. Sikat gigi ada yang manual maupun elektrik dengan berbagai ukuran dan bentuk (Senjaya, 2019).

2) Gelas kumur

Gelas kumur digunakan untuk kumur-kumur pada saat membersihkan setelah penggunaan sikat gigi dan pasta gigi. Dianjurkan air yang digunakan adalah air matang, tetapi paling tidak air yang digunakan adalah air yang bersih

dan jernih (Putri, Herijulianti, dan Nurjannah, 2010).

3) Cermin

Cermin digunakan untuk melihat permukaan gigi yang tertutup plak pada saat menggosok gigi. Selain itu, juga bisa digunakan untuk melihat bagian gigi yang belum disikat (Putri, Herijulianti, dan Nurjannah, 2010).

f. Kriteria sikat gigi

Walaupun banyak jenis sikat gigi dipasaran, harus diperhatikan keefektifan sikat gigi untuk membersihkan gigi dan mulut, seperti :

- 1) Kenyamanan bagi setiap individu meliputi ukuran, tekstur dari bulu sikat
- 2) Mudah digunakan
- 3) Mudah dibersihkan dan cepat kering sehingga tidak lembab
- 4) Awet dan tidak mahal
- 5) Bulu sikat lembut tetapi cukup kuat dan tangkainya ringan
- 6) Ujung bulu sikat membulat (Faisal, 2015)

g. Frekuensi pemeriksaan kesehatan gigi

Tujuan utama pergi kedokter gigi setiap enam bulan sekali adalah sebagai tindakan pencegahan. Mencegah kerusakan gigi, penyakit gusi, dan kelainan-kelainan lain yang beresiko bagi kesehatan gigi dan mulut. Setiap kunjungan rutin, dokter gigi akan memeriksa semua gigi, kondisi gusi dan rongga mulut untuk mencari tanda-tanda penyakit atau masalah lain, tujuannya adalah untuk memelihara kesehatan rongga mulut dan mencegah masalah yang mungkin ada agar tidak bertambah parah dengan cara merawatnya sesegera mungkin (Ramadhan, 2010).

Control gigi setiap enam bulan dilakukan meskipun tidak ada keluhan. Hal

ini dilakukan untuk memeriksa apakah terdapat gigi lain yang berlubang selain yang telah ditambal, sehingga dapat dilakukan perawatan sedini mungkin. Selain itu juga untuk melihat, apakah telah terdapat kembali karang gigi dan kelainan-kelainan lainnya yang mungkin ada (Malik, 2008).

h. Mengatur pola makan

1) Makan makanan yang menyehatkan gigi

Sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan sumber vitamin dan mineral serta serat mutlak harus ada pada menu makanan sehari-hari, selain tentunya asupan karbohidrat dari makanan pokok dan protein dari lauk-pauk, susu juga dianjurkan untuk dikonsumsi untuk melengkapi kebutuhan gizi dan nutrisi tubuh, dalam jangka panjang, kekurangan nutrisi bisa menyebabkan penyakit *periodontal* yang bisa mengakibatkan gigi terlepas karena kehilangan dukungan dari jaringan dibawahnya. Berbagai masalah nutrisi juga akan terlihat di rongga mulut terlebih dahulu sebelum terlihat di bagian tubuh yang lain, hal ini dikarenakan pergantian rutin antara sel lama dengan sel baru yang melapisi rongga mulut terjadi cukup cepat yaitu sekitar 3 sampai 7 hari.

Konsumsi buah dan sayuran segar yang kaya akan vitamin, mineral, serat dan air dapat melancarkan pembersihan sendiri pada gigi, sehingga luas permukaan plak dapat dikurangi dan pada akhirnya karies gigi dapat dicegah. Buah-buahan segar seperti apel, bengkoang, pear, semangka serta sayuran seperti caisim, wortel dan lain-lain dapat merangsang fungsi pengunyahan dan meningkatkan sekresi air ludah. Armin, Marthaler dan Brayon Wade menyatakan adanya efek positif konsumsi buah-buahan segar terhadap efek pembersihan gigi (Hidayanti, 2007).

2) Mengurangi makanan manis dan lengket

Makanan yang manis dan lengket akan menempel lebih lama di permukaan gigi dan tentunya lebih lama pula gigi akan terpapar oleh asam, selain makanan manis, sebaiknya hindari juga minuman manis seperti sirup, teh manis atau minuman bersoda, karena minuman ini mengandung kadar gula yang cukup tinggi, setelah makan atau minum sebaiknya berkumur dengan air dan tunggu kira-kira 1 jam agar kadar asam berkurang dan gigi kembali kuat setelah itu sikat gigi (Ramadhan, 2010).

i. Akibat tidak menyikat gigi

1) Bau mulut

Bau mulut atau istilahnya *halitosis* merupakan masalah besar bagi setiap orang, khususnya ketika sedang mengobrol. Bau mulut bisa disebabkan oleh beberapa hal namun penyebab bau mulut yang paling sering adalah masalah kebersihan mulut (Ramadhan, 2010).

2) Karang gigi

Karang gigi adalah suatu endapan keras yang terletak pada permukaan gigi berwarna mulai dari kuning-kekuningan, kecoklat-coklatan sampai dengan kehitam-hitaman dan mempunyai permukaan kasar. Karang gigi merupakan salah satu dari etiologi penyakit periodontal (Arini, 2013).

3) *Gingivitis*

Gingivitis merupakan suatu inflamasi yang melibatkan jaringan lunak di sekitar gigi yaitu jaringan gingival. Gambaran klinis *gingivitis* adalah munculnya warna kemerahan pada margin gingival, pembesaran pembuluh darah di jaringan ikat *subepitel*, hilangnya keratinisasi pada permukaan gingival dan pendarahan

yang terjadi pada saat dilakukan probing (Diah,Widodorini, dan Nugraheni, 2018).

4) Gigi berlubang

Gigi berlubang adalah proses *patologis* yang terjadi karena adanya interaksi faktor faktor di dalam mulut. Faktor di dalam mulut yang berhubungan langsung dengan proses terjadinya karies antara lain struktur gigi, *morfologi* gigi, susunan gigi geligi di rahang, derajat keasaman (*pH saliva*), kebersihan mulut, jumlah dan frekuensi makan-makanan kariogenik (Machfoedz, 2015).

Gigi berlubang bersifat progresif dan kumulatif, bila dibiarkan tanpa disertai perawatan dalam kurun waktu tertentu kemungkinan akan bertambah parah (Listrianah,Zainur, dan Hisata, 2018).

C. Remaja

1. Pengertian

World Health Organization (WHO) menuliskan, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun, sedangkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mengatakan rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Seseorang disebut remaja apabila sudah ditandai dengan kematangan seksual dan memantapkan identitasnya sebagai individu, terpisah dari ketergantungan keluarga, mempersiapkan diri menghadapi tugas-tugas perkembangannya, mampu menentukan masa depannya, dan mencapai usia matang secara hukum negara (Putro, 2017).

Remaja adalah manusia pada usia tertentu yang sedang dinamik, sehingga

dalam usia tersebut remaja banyak dihadapkan oleh masalah yang timbul baik berasal dari dirinya sendiri maupun dari lingkungannya. Masa remaja ditandai oleh perubahan fisik, emosional, intelektual, seksual dan social, remaja sering kali diharapkan dapat berperilaku seperti orang dewasa, meskipun belum siap dalam psikologi. Pada masa ini sering terjadi konflik, karena remaja ingin mulai bebas mengikuti teman sebaya yang erat kaitannya dengan pencarian identitas, pendirian yang masih labil, mudah terpengaruh mode, konflik dengan orang tua dan saudara, pergaulan intens dengan teman sebaya dan membentuk kelompok sebaya yang menjadi acuannya (Saraswati, 2019).

2. Ciri - ciri remaja

Seperti halnya pada semua periode yang penting, sela rentang kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya. Masa remaja ini, selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orangtuanya (Putro, 2017).

Menurut Sidik Jatmika, kesulitan itu berangkat dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus; yakni:

- a. Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan bias menjauhkan remaja dari keluarganya.
- b. Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang

kesemuanya harus mutakhir.

c. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.

d. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (*over confidence*) dan ini bersamaan dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua.

3. Karakteristik remaja

Pertumbuhan dan perkembangan remaja meliputi karakteristik fisik, psikologis dan sosial (Sarwono, 2011). Menurut (Pieter 2013 *dalam* Iswari 2021) memaparkan karakteristik remaja dari aspek psikologis dan sosial terdiri atas:

a. Masa peralihan

Masa remaja disebut sebagai masa peralihan dikarenakan terdapat peralihan dari masa pubertas menuju masa dewasa. Selama periode peralihan, remaja akan mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, psikologis, atau sosial. Bentuk peralihan yang paling menonjol adalah perubahan perilaku, penerimaan terhadap nilai-nilai sosial, atau sifat-sifat yang sesuai dengan keinginannya. Kondisi ini terkadang membuat remaja menjadi depresi atau stress bila tidak dapat memenuhinya.

b. Masa mencari identitas

Masa remaja disebut sebagai masa mencari identitas diri karena kini remaja merasa sudah tidak puas lagi dengan kehidupan bersama dengan orangtua atau teman-teman sebayanya.

c. Masa yang menakutkan dan fase *unrealistic*

Masa remaja dikatakan masa yang menakutkan, karena ada stereotip masyarakat yang negatif tentang remaja sehingga memberikan dampak buruk pada perkembangannya. Sementara remaja disebut sebagai fase *unrealistic* dikarenakan remaja banyak dan selalu melihat kehidupan ini menurut pandangan dan penilaian pribadinya, bukan menurut fakta utama dalam pemilihan cita-cita.

d. Fase gelisah dan meningginya emosi

Saat mendekati usia kematangan, remaja selalu merasa gelisah untuk meninggalkan stereotip dari tahun-tahun sebelumnya, sementara untuk melakukan tindakan layaknya orang dewasa belum cukup. Untuk mengatasi rasa kegelisahannya remaja selalu memusatkan perilakunya menurut standar status orang dewasa dan meniru perilaku yang tidak baik.

e. Fase yang banyak salah

Disebut sebagai masa yang banyak salah dikarenakan remaja sering mengalami kesulitan untuk mengisi masalah-masalahnya. Karakteristik remaja dari aspek fisik meliputi perubahan bentuk tubuh selama masa pubertas dan mimpi basah pada remaja laki-laki atau menstruasi pada remaja perempuan sebagai tanda kematangan reproduksi. Remaja mengalami periode yang disebut dengan *growth spurt* atau pertumbuhan tulang, tercapai 15% sampai 25% pertumbuhan dari tinggi dewasa dan akumulasi peningkatan massa tulang hingga 37%.

4. Perkembangan pada masa remaja

Tahap perkembangan masa remaja dibagi menjadi tiga tahap antara lain:

a. Masa remaja awal (12-15 tahun), dengan ciri khas yaitu lebih dekat dengan

teman sebaya, ingin bebas, dan lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak.

b. Masa remaja tengah (15-18 tahun), dengan ciri khas yaitu mencari identitas diri, timbulnya keinginan untuk kencan, mempunyai rasa cinta yang mendalam, mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, dan berkhayal tentang aktifitas seks.

c. Masa remaja akhir (18-21 tahun), dengan ciri khas yaitu mengungkapkan identitas diri, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai citra jasmani dirinya, dapat mewujudkan rasa cinta, dan mampu berpikir abstrak (Martyn, 2018).